



9月の献立表



平成30年9月発行
あさひ子ども園

新米のおいしい季節です



農作物が実り、収穫シーズンを迎えました。新米をつやつや、ふっくらと炊きあげるコツを紹介します。新米は水加減の調節がポイントです。お米1合に対して水は1.2くらいが通常の基準ですが、新米の場合は、やや水加減を控えめにします。旬の食材を使ってきのこや栗の炊き込みご飯などにチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。



秋分

秋分は春分と同じく、昼と夜の長さが等しくなる時季で、彼岸として先祖のお墓参りをします。彼岸には、米ともち米を混ぜて炊いたものを丸めて、それをあんで包んだものを食べますが、秋には萩の花に由来した「おはぎ」、春は牡丹の花に由来した「ぼたもち」と呼ばれます。また、秋はつぶあんを使い、春はこしあんを使うという違いもあります。



1日(土)

そぼろ寿司

[米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖]

なめこのずまし汁

[なめこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]

菓子・バナナ牛乳



	3日(月)	4日(火)	5日(水) 音楽指導	6日(木) 水泳教室(たいよう)	7日(金)	8日(土)
	ご飯 鮭のソテー彩り野菜 [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] ●バナナケーキ 牛乳 [バナナ、小麦粉、油、レモン汁、ベーキングパウダー、砂糖]	ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、むきエビ、卵、片栗粉、塩、油、こしょう、ソース] 切干大根の含め煮 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鶏がらだし] ●オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] 果物 手作りメロンパン 牛乳 [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [羽羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、マヨネーズ、醤油] 中華スープ [キャベツ、しめじ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] アメリカンドッグ 牛乳 [ロールパン、ミックス粉、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	ご飯 ポークビーンズ [豚肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、大豆、トマト缶、ケチャップ、にんにく、生姜、砂糖、塩、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] もやしのみやし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ヨーグルト	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 運動会 </div>
	10日(月) 梨狩り(たいよう) ご飯 ●ミートローフ [合びき肉、卵、塩、玉ねぎ、人参、コーン、さやいんげん、チーズ、トマトケチャップ、パン粉、ソース、砂糖] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 魅のみやし汁 [鮭、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] ●甘納豆の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、甘納豆、ほうれん草]	11日(火) ミニエコ講座・エコパック作り(たいよう) ひじきご飯 [米、ひじき、鶏肉、人参、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、しらす干し、人参、酒、醤油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 豆腐のみやし汁 [豆腐、玉ねぎ、わかめ、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 ●カルピスシャーベット [カルピス、ミックスベリー、牛乳]	12日(水) 習字教室(たいよう) おにぎり作り(つぎ) ご飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] きゅうりとわかめの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] シュガードースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	13日(木) 水泳教室(たいよう) ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、油、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	14日(金) けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、かまぼこ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、醤油、みりん、酒、油] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] 果物 梅おにぎり 牛乳 [米、梅干し、しらす干し]	15日(土) チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、塩、コンソメ、ケチャップ] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	17日(月) <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 敬老の日 </div>	18日(火) 運動教室(たいよう) ご飯 アジのムニエル [アジ、塩、小麦粉、バター、油、酒、トマト] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、マヨネーズ] 厚揚げのみやし汁 [厚揚げ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、いりこ、味噌] ぶかし芋 牛乳	19日(水) ワークショップ おにぎり作り(ほし) ご飯 鶏肉と里芋のから揚げ [鶏肉、里芋、にんにく、ねぎ、生姜、酢、砂糖、塩、醤油、片栗粉、油] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]	20日(木) 焼きそば作り(たいよう) 焼きそば [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] 焼きししゅも [ししゅも] 玉ねぎのみやし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	21日(金) ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、卵、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、砂糖、油、醤油、塩] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油、塩] わかめのみやし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] チニスポテト 牛乳 [フライドポテト、チーズ、青のり、油]	22日(土) 穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、塩、酒、砂糖] さつま芋のみやし汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
	24日(月) <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 振替休日 </div>	25日(火) お月見会 ●味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、かまぼこ、干し椎茸、ねぎ、干しきくらげ、にんにく、油、ごま油、味噌、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、醤油、刻みのり] 果物 お月見団子 牛乳 [白玉粉、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉]	26日(水) ご飯 サバのカレー煮 [サバ、塩、にんにく、カレー粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、砂糖、醤油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] 油揚げのみやし汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] おはぎ 牛乳 [米、もち米、小豆、砂糖、塩]	27日(木) 水泳教室(たいよう) ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、もやし、ごま、醤油] えのきのみやし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ヨーグルトケーキ [ヨーグルト、小麦粉、卵、レーズン、バター、砂糖、ベーキングパウダー]	28日(金) 誕生会 ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく、トマト] キャベツの塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] クリームあんみつ [寒天、砂糖、黄桃缶、白桃缶、あんこ、アイス]	29日(土) カレーピラフ [米、むきエビ、ウインナー、人参、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります
●は新メニューです